

Efectividad en combates de lucha libre cubana

Effectiveness in bouts of wrestling free Cuban

 Heriberto Hernández Oliva*,  Alfredo Arística Tavia,
 Martín José Rodríguez Paz, Michel Álvarez Berta



<http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/195>

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
E-mail: alfredoat@uccfd.cu

RESUMEN: La lucha libre es un deporte priorizado en Cuba, sin embargo no existen herramientas para determinar los niveles óptimos de combates y efectividad en el deporte en edades tempranas. Esta investigación tiene como objetivo determinar el volumen y efectividad óptima en combates de lucha libre cubana de la categoría de 12-13 años. Se realiza un estudio bibliográfico y de campo. Fueron métodos teóricos como histórico lógico y de nivel empírico como la observación. También métodos matemáticos estadísticos. Se determinó la propuesta de niveles óptimos para orientarse sobre el volumen de los combates y efectividad de los mismos en la categoría estudiada de la lucha libre.

Palabras clave: lucha libre, volumen y efectividad en combates.

ABSTRACT: Wrestling is a prioritized sport in Cuba, however there are no tools to determine the optimal levels of combat and effectiveness in sport at an early age. This research is about the volume and optimal effectiveness in Cuban wrestling matches of the 12-13 year category. A bibliographic and field study is carried out. Theoretical methods such as logical historical and empirical level such as observation were used. Also statistical mathematical methods. The proposal of optimal levels was determined to guide oneself on the volume of the fights and their effectiveness in the studied category of wrestling.

Key words: wrestling, volume and effectiveness in matches.

INTRODUCCIÓN

Los resultados óptimos en el deporte son producto de la articulación de muchos factores, en especial del uso adecuado de la ciencia. Es necesario un trabajo iniciado en el deporte comunitario y para todos, que continúe en la pirámide de alto rendimiento hasta el equipo nacional.

Las competencias en la lucha son sumamente importantes, variadas y requieren de un trabajo permanente, la participación en las mismas posibilita un gran acumulado de combates y con ellos un aumento del nivel competitivo para la obtención de victorias, considerando que ha cambiado el sistema de competencias a nivel mundial. Según la UNITED WORLD WRESTLING. La duración de los Campeonatos del Mundo Adultos es de 7 días, y de los Campeonatos del Mundo Juveniles de 6 días para todos los estilos (GR, LL y LF) en 3 colchones. En principio, para todos los tipos de competencia, la duración de las sesiones no debe exceder las tres horas. (UWW, 2019)

El trabajo se realizó en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Mártires de Barbados” (EIDE) en los cursos escolares correspondientes al 2006/2007 y 2007/2008, pero hoy cobra gran actualidad el tema.

Harre (1988) plantea en la preparación para las competencias que la misma debe ser para el deportista la oportunidad de experimentar éxitos, siendo este el caso cuando resuelve la tarea y se alcanza un resultado mejor al que esperaba. Esta exigencia es válida para cada competencia, independiente de si tiene carácter preparatorio o representa un momento culminante especial.

Según Weineck (1997, p 52)) “las competencias ofertan un medio de control excepcional del nivel y de la eficacia del entrenamiento”.

Mientras Platonov y Bulatova (2015, p 289) señalan que “para seleccionar los ejercicios orientados al desarrollo... en una modalidad concreta, es preciso guiarse por las exigencias impuestas por los rasgos específicos de las competiciones”.

En cuanto a las competencias en el entrenamiento de jóvenes talentos Thika (1987) plantea que estas:

*Autor para correspondencia: Heriberto Hernández Oliva. E-mail: heribertonene66@gmail.com

Recibido: 19/10/2021

Aceptado: 22/12/2021

1. Deben escogerse cuidadosamente y considerar un grado mayor de dificultad.
2. No debe evadirse al adversario equivalente o algo más fuerte.
3. No planificar aquellas que no constituyen una dificultad.
4. Participar en tantas competencias como sean necesarias para lograr un desarrollo y estabilización óptimos de un elevado rendimiento competitivo, evitar excesos de competencias, sobre todo, aquellas que tomen mucho tiempo y consuman muchas fuerzas, que disminuyen la carga de entrenamiento y ponen en peligro el desarrollo sistemático del estado de entrenamiento.
5. El calendario de competencias (cantidad, distribución, grado de dificultad de las mismas) tiene que asegurar que el deportista logre sus mejores rendimientos para la competencia decisiva del año. Todas las competencias deben responder a este objetivo.

Álvarez (2011) plantea que el estudio de la actividad competitiva va a ser realmente el que va a permitir una recogida de información mucho más confiable y de un gran valor práctico para los entrenadores.

Igualmente, Zatsiorski (1989) Viciado y Álvarez (2019) refiriéndose a la efectividad de la actividad competitiva refiere que se evalúa por el resultado mostrado en las competencias, o por el grado de cercanía al resultado previsto sobre la base de los cálculos o de las pruebas de control.

Al asumir estos presupuestos anteriores, los autores de este trabajo consideran el rol de las competencias en el desarrollo del rendimiento de los nuevos talentos, y mientras más adecuada sea la participación en competencias, entonces estos alcanzarán mejor preparación técnico táctica, físico y psicológica, que quienes no tengan este volumen óptimo de participaciones.

Se recomienda que, estos atletas en formación sólo deben participar en las competencias si posee las condiciones previas físicas, psíquicas, técnicas y tácticas necesarias para resolver la tarea encomendada.

La principal problemática que busca resolver esta investigación es referente a a niveles de efectividad competitiva, por ello su objetivo es determinar el volumen óptimo de combates a efectuar por los atletas de lucha libre de la categoría de 12-13 de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Mártires de Barbados” (EIDE) de La Habana para mejorar la efectividad competitiva.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación resultó un estudio de caso, descriptivo, realizado en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Mártires de Barbados” (EIDE) de

La Habana cuyo propósito fue analizar cómo ocurre un fenómeno determinado dentro de su contexto real.

Su población y muestra intencionada comprendió parte de una selección de atletas. Una primera muestra con nueve atletas de la categoría 12/13 años que practicaron el deporte lucha en su modalidad libre en el escenario de estudio. La edad promedio biológica de 13 años, promedio de nivel escolar de séptimo grado, vida deportiva de cuatro años, con niveles de preparación calificados de 97 por ciento (MB) y con participación a más de un 96 por ciento en torneos nacionales de la categoría. Una segunda muestra también intencional estuvo conformada por 30 técnicos (profesores, metodólogos y árbitros vinculados con el deporte de la lucha. La caracterización se amplía en la [Tabla 1](#).

Los métodos y procedimientos utilizados fueron tanto *teóricos* como *empíricos*. Entre los primeros el Histórico Lógico: El Analítico-sintético: a Inducción y deducción: para transitar desde lo general, mediante la inducción, utilizados en la revisión documental y bibliográfica. Mientras en los empíricos se destacan la observación pedagógica, con la finalidad de conocer el volumen y la efectividad de los combates de Lucha Libre realizados por los atletas de la muestra. Se realizó mediante una planilla de control creada por los autores para reflejar en ella el resultado de los combates celebrados por quienes integran la muestra durante los macrociclos de entrenamiento.

Asimismo, se utilizó el método de medición, el cual es un método de conocimiento empírico, donde el investigador debe tener amplios conocimientos de la materia, el mismo se utilizó para evaluar de forma directa el objetivo específico de cada combate, competencia, topes de controles, competencias preparatorias y efectividad de las mismas.

Además se aplicó una entrevista a la segunda muestra ([Tabla 1](#)) su objetivo fue conocer cuáles eran sus opiniones con relación al volumen de combates de preparación que creían necesarios para la obtención de un destacado lugar en la competencia fundamental para la categoría 12/13 años en la lucha libre e igualmente conocer qué relación existe entre el por ciento de efectividad de combates ganados, y el logro de un destacado lugar en la competencia fundamental para esta categoría en la modalidad deportiva estudiada.

La fórmula utilizada para determinar la efectividad fue la de [Hernández \(2009\)](#) la que resulta adecuada para los propósitos del estudio

$$\frac{Ef \times 100}{Vol} = \%CombatesEfectuados$$

Donde:

Ef. = Efectividad

Vol.= Total de combates efectuados

Este por ciento indica como se ha comportado la efectividad durante el total de los combates efectuados, su valor se expresa en por ciento.

Tabla 1. Caracterización de la muestra de profesores, metodólogos y árbitros

Experiencia profesional	Nivel Escolaridad	Ocupación	Estilo
34	Especialista	Entrenador	Lucha libre
12	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
23	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
27	Especialista	Entrenador	Lucha greco
7	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
9	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
15	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
17	Especialista	Metodólogo	Lucha libre
2	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
5	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
23	Especialista	Metodólogo	Lucha libre
8	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
5	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
13	Licenciado	Árbitro	Lucha greco
16	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
18	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
4	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
9	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
10	Licenciado	Árbitro	Lucha libre
12	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
20	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
25	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
21	Licenciado	Árbitro	Lucha libre
16	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
17	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
19	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
25	Licenciado	Árbitro	Lucha libre
2	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
3	Licenciado	Entrenador	Lucha libre
8	Licenciado	Entrenador	Lucha greco
Promedio de experiencia profesional 14,1 años	Especialista 4 Licenciado 26	Entrenador 24 Metodólogo 2 Árbitro 4	Lucha greco 15 Lucha libre 15

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al valorar las entrevistas, existió polémica en cuanto al volumen de combates necesarios y el rango del por ciento de efectividad para competir exitosamente en esta categoría de edades. Algunos entrevistados plantearon que debían ser entre 150 y 200 combates, pero una parte proponía por encima de los 350 combates, excesivo y de gran riesgo de sobre entrenamiento.

Así como en la efectividad la mayoría, salvo excepciones, tenían en cuenta una efectividad por encima del 50 por ciento, aunque solo uno de ellos se acercó a lo que se pudo comprobar al observar y medir los combates.

La constatación en la realidad mediante la observación y utilizando la planilla de control en la cual se anotaban las incidencias de cada combate, permitió determinar los datos referidos al volumen total de combates y el por ciento de efectividad individual y colectiva de combates ganados y perdidos en los dos cursos escolares observados (ver [Tablas 2 y 3](#)).

El estudio confirma los estudios [Díaz Jiménez, R \(2017\)](#) (2016) de que la preparación técnico táctica se ha convertido en un eslabón fundamental en la formación general del deportista. Esta cobra mayor importancia en la actualidad, ya que actúa como un factor determinante en el rendimiento y el triunfo competitivo.

Después de todas estas valoraciones y de precisar las condiciones en que se encontraban los atletas miembros de la muestra de estudio, se estuvo en condiciones de determinar, con mayor objetividad, el volumen óptimo de competencias preparatorias necesarias para el desarrollo de los atletas de esta categoría de 12-13 años y así lograr una elevada efectividad individual y colectiva, el cual fue de más 50 combates y que el por ciento de efectividad de un equipo de lucha libre de la categoría 12-13 años debe oscilar en un rango de un 65 a un 70 % para alcanzar resultados relevantes.

Tabla 2. Resultados de combates ganados y perdidos. Su efectividad 1er momento

No	División de peso	Ganados	Perdidos	Total	Efectividad	Lugar
1	28 kilogramos	12	15	27	44%	-
2	34kilogramos	22	8	30	73%	2do
3	34 kilogramos	12	10	22	55%	-
4	34 kilogramos	14	9	23	61%	-
5	38kilogramos	17	12	29	59%	4to
6	42kilogramos	27	5	32	84%	1ro
7	47kilogramos	13	12	25	52%	-
8	58kilogramos	24	6	30	80%	1ro
9	64kilogramos	4	6	10	40%	-
	Total	145	83	228	64%	1ro

Tabla 3. Resultados de combates ganados y perdidos. Su efectividad en su 2do momento

No	División de peso	Ganados	Perdidos	Total	Efectividad	Lugar
1	28 kilogramos	27	15	42	64%	1ro
2	38 kilogramos	40	4	44	91%	6to
3	38 kilogramos	16	16	32	50%	-
4	38 kilogramos	25	16	41	61%	-
5	42 kilogramos	30	19	49	61%	2do
6	-	-	-	-	-	-
7	53 kilogramos	33	11	44	75%	3ro
8	64 kilogramos	33	10	43	77%	1ro
9	64/70 kilogramos	17	24	41	41%	8vo
	Total	145	83	228	64%	1ro

Es importante también como declaran (López Torres, et al (2016) continuar con los profesores y entrenadores la preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha.

CONCLUSIONES

- El estudio reveló que existe falta de información científicamente argumentada referente a los volúmenes óptimos de combates a efectuar por atletas noveles de lucha libre para el logro de una mayor efectividad competitiva.
- Se demostró que en la muestra de entrenadores, metodólogos y árbitros no hay un criterio definido en cuanto a la relación que debe existir entre el volumen de combates necesarios y el rango del por ciento de efectividad para competir exitosamente en esta categoría de edades.
- Se determinó que el nivel aproximado de volumen óptimo de combates efectuados en el año para la lucha libre de la categoría 12-13 años debe estar entre 275 a 285 combates del equipo (con un aproximado de 40 combates por división y que el por ciento de efectividad del colectivo de lucha libre de la categoría 12-13 años debe oscilar en un rango de un 65 a un 70 % para alcanzar resultados relevantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, L. M (2011) *Los tiempos de ejecución del golpe en el boxeo juvenil cubano, rangos óptimos para cada grupo de divisiones de combate. Un análisis basado en la efectividad ofensiva.* Tesis doctoral inédita, Universidad de Jaén, España.
- Díaz Jiménez, R (2017) La efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre. Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física EN Universidad Central Marta Abreu de Las Villas Facultad de Cultura. Física <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/8373/Tesis%20Final%20Raidel%20D%C3%ACaz%20Jim%C3%A9nez.pdf?sequence=1&isAllowed=n>
- Gonzales Catalá, SA, Rodríguez Ruiz, AR , Loaiza Dávila, LE , Álava Magallane, G , Letamendi Lazo, Romero Frómata, E (2017) Fundamentos biomecánicos de la lucha deportiva Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 36(3)
- Harre, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportivo.* Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Hernández, H. (2009) *Valoración del volumen y la efectividad en los combates de los atletas perteneciente al estilo de Lucha Libre, categoría 12-13 años, de la EIDE "Mártires de Barbados".*

- Tesis de especialidad de postgrado inédita, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba.
- López Torres, R., Perera Lavandero, M., & Tamayo La O, Y. (2016). La preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha olímpica. *Revista Conrado* [seriada en línea], 12 (56), pp. 145-151. <http://conrado.ucf.edu.cu/file:///C:/Users/SANTIA~1.UCC/AppData/Local/Temp/421-Texto%20del%20artículo-818-1-10-20170112.pdf>
- Milán Núñez, JA, Cabrales Aguilar, W(2016) Acciones técnico táctica en la Lucha escolar estilo libre femenino de la EIDE de Granma. *Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.* 13 (40), 2016.ISSN : 1817-9088.RNPS : 2067
- Platonov, V. N. y Bulatova, M. (2015). Preparación física, técnico-táctica y psicológica en los deportistas. *Bogotá DC: Universidad del Valle y Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.*
- Thika G. (1987) *Frecuencia de las competencias en el entrenamiento de jóvenes talentos.* Editorial Teoría y Práctica de la cultura Física.
- UNITED WORLD WRESTLING (s/f) REGLAMENTO INTERNACIONAL DE LUCHA https://www.org/sites/default/files/media/document/reglas_lucha_esp_1.pdf
- Viciedo-Domínguez, L. R., y Álvarez Berta, L. M. (2019) La efectividad competitiva de los boxeadores cubanos de alto rendimiento. *Acción, 15.*
- Zatsiorski, V. M. (1989). *Metrología deportiva, libro de texto.* Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Declaración de conflicto de intereses: No existen conflictos de intereses.

Contribución del autor: Concepción de las ideas: **Heriberto Hernández Oliva.** Obtención y procesamiento de los datos: **Heriberto Hernández Oliva, Alfredo Arística Tavia, Martín José Rodríguez Paz.** Elaboración del artículo: **Heriberto Hernández Oliva y Alfredo Arística Tavia.** Revisión crítica del documento: **Michel Álvarez Berta**

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)